



Termindruck, Stress, Erschöpfung – oder wenn die Work-Life-Balance nicht mehr stimmt.

Genug vom Rumhetzen? – Plädoyer für einen Ausgleich zwischen Beruf und Privatleben

## Abschalten, nachdenken!

**ZÜRICH** • Du fühlst dich wie ein Hamster im Laufrad? Denkst selbst beim Sex an die Arbeit? Bist lustlos, erschöpft und ausgeleert? Dann ist deine Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht geraten. Und das macht krank!

Der Weg zum Erfolg ist mit jeder Menge Arbeit gepflastert. Doch wenn die Arbeit zum Mittelpunkt des Lebens wird, bleiben Privatleben und persönliche Interessen auf der Strecke. Wer längere Zeit ausgebrannt und lustlos dahinglebt, sollte rasch handeln.

### Wann ist die Work-Life-Balance im Gleichgewicht?

Work-Life-Balance meint Zufriedenheit und genügend Zeit, seine Lebensvorstellungen umzusetzen. Es geht nicht darum, die Erwartungen anderer zu erfüllen.

Eine ausgeglichene Life-Work-Balance erreicht man nicht bloss, indem man weniger arbeitet. Entscheidend ist vielmehr, dass die Lebensbereiche Arbeit, Beziehungen und Gesundheit langfristig austariert sind. Dabei muss jeder seine ideale Mischung finden. Während der eine neben dem Job

seinen Ausgleich im Extremsport sucht, findet der andere seinen Schwerpunkt bei Familie und Partner. Es gilt: Nicht die Quantität, sondern die Qualität ist entscheidend.

Eine Untersuchung, die 2004 im Auftrag der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich durchgeführt wurde, hat gezeigt, dass Erwerbstätige mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben gesünder und zufriedener leben und daher motivierter und leistungsfähiger sind.

### Negative Auswirkungen bei anhaltendem Ungleichgewicht

Meistens reagiert zuerst die Psyche auf Ungleichgewicht im Leben. Konzentrations- und Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder ein Gefühl von Niedergeschlagenheit sind erste Zeichen, dass etwas nicht stimmt. Weitere Folgen sind Kopfschmer-

zen, Verdauungs- und Rückenprobleme oder Bluthochdruck. Ja, es kann sogar zu regelrechten Herzkreislauf-Erkrankungen, Infarkten oder Schlaganfällen kommen. Am Ende steht der Kollaps – das «Burn-out»!

### Ruheinseln und die eigenen Bedürfnisse

Die Frage ist: Was kann der Einzelne dagegen unternehmen, dass es gar nicht erst so weit kommt?

Bei den ersten Anzeichen von Ungleichgewicht sollte man sich unbedingt ein paar Tage Pause gönnen, um in aller Ruhe über die eigene Situation nachdenken zu können. Ruheinseln für das private Ich sind wichtig. Also: Lass dich nicht hetzen und unter Druck setzen. Versuche zuerst einmal deine Bedürfnisse zu erkennen. Denn wer weiss, was er will, gerät kaum je aus der Balance.

[raphaela.hoehn@heute-online.ch](mailto:raphaela.hoehn@heute-online.ch)

### GUT ZU WISSEN

«Burn-out» heisst übersetzt «ausbrennen». Woran früher nur Manager erkrankten, ist heute in allen Arbeitssparten zu finden. «Burn-out» ist ein Zustand emotionaler und körperlicher Erschöpfung. Psychosomatische Beschwerden wie der Verlust von Selbstvertrauen und ein Gefühl beruflichen Versagens sowie tiefe Depressionen sind die Folge. Patienten mit «Burn-out»-Symptomen benötigen umgehend professionelle Hilfe.



Helga Baureis, Wellness at office. 100 Tipps gegen Bürostress, Heyne Verlag, 14.70 Fr.

### Schritt für Schritt aus dem Teufelskreis der Unausgeglichenheit

1. Erstelle ein persönliches Zeitkonto. Werde dir bewusst, wie viel Zeit nach Abzug aller dringenden Termine und Arbeiten für die Verwirklichung deiner persönlichen Ziele, Visionen und Träume bleibt.
2. Dein Zeitkonto zeigt dir, welche Bereiche du momentan überbetonst und für welche du dir zu wenig Zeit nimmst.
3. Handle jetzt! Stelle Deine Bedürfnisse in den Vordergrund. Mache dich frei von den Erwartungen anderer.
4. Definiere anhand deiner Bedürfnisse konkrete, realisierbare Ziele, die im Einklang mit deinen Stärken und Schwächen stehen.
5. Setze Prioritäten. So erreichst du deine Ziele schneller und arbeitest effizienter.



### Weitere Tipps

Franziska Bischof-Jäggi, Match! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt, A + O des Wissens, 49.80 Fr.



Iris Hammelmann, Work-Life-Balance. Job und Privatleben in Einklang bringen, Compact Verlag, 10.20 Fr.



Hannelore Fritz, Besser leben mit Work-Life-Balance. Wie Sie Karriere, Freizeit und Familie in Einklang bringen, Eichhorn Verlag, 36 Fr.